



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 19.-23.01.2026

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	4-viljapuder päevalilleseemnetega lg 150/200g keedis 20/30g Piparmünditee (VS) 120/150g vitamiin: tomat 40g	Koorene kalakaste lg 120/150g keedetud tatar 120/150g kaalika-õunasalat 40/50g rukkileib lg 20/40g piim l 150/200g	Ahjukartulid ürtidega 120/150g kodujuust l 20/30g tomatisektorid 30/40g kaerasepik g 15/20g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: viinamari 40g	Energia(kcal) 995/1155 Süsivesikud(g) 180/186 Rasvad(g) 21,4/26,3 Valgud(g) 45,1/53,1
T	Odrahelbepuder seesamiseemnetega lg 150/200g toormoos 20/30g hibiskusete (VS) 120/150g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Frikadellisupp 200/250g seemneleib g 40/40g leivasupp õuntega g 70/80g piim l 70/80g	Basiilikupasta kanaga g 120/150g tomatikaste 20/30g piim(PRIA) l 120/150g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 839/1039 Süsivesikud(g) 142/150 Rasvad(g) 27,8/32 Valgud(g) 34,2/41,2
K	Mannapuder lg 150/200g toormoos 20/30g taimete (VS) 120/150g vitamiin: tomat 40g	Köögivilja kotlett (PT) mg 60/80g aurutatud kartul 100/120g soe kaste lg 40/50g porgandi-melonisalat 40/50g rukkileib g 30/40g piim(PRIA) l 120/150g	Talupojasupp veiselihaga g 200/250g täisterasepik g 15/20g keefiri-mangosmuuti l 100/130g vitamiin: hurmaa 40g	Energia(kcal) 875/1072 Süsivesikud(g) 150/158 Rasvad(g) 22/32 Valgud(g) 30/39,6
N	Keedetud muna m 25/50g võileib paprikaga lg 30/50g kakao (PRIA) 120/150g vitamiin: kaalikas 40g	Tomatine kalasupp 200/250g hapukoor l 10/20g seemneleib g 30/40g kama-kohupiimakreem l 120/130g marjad 20/30g	Einevõileib gl 80g mahl (LS) 120/150g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 910/1111 Süsivesikud(g) 113/124 Rasvad(g) 38,8/48,7 Valgud(g) 42,6/52,2





<p>R</p>	<p>Piima-riisisupp l 200/250g sepik kala-toorjuustu- määrdega lg 30/50g taimetee 100g vitamiin: kurk(PRIA) 40g</p>	<p>Küpsetatud kanakintsu- liha (PT) 60/80g keedetud bulgur 100/120g soe paprika-kaste gl 40/50g kapsa-porgandisalat 40/50g Must vormileib g 20/40g piim l 120/150g</p>	<p>Sealihakarask g 70/80g maitsevesi (LS) 120/150g vitamiin: mandariin 40g</p>	<p>Energia(kcal) 900/1234 Süsivesikud(g) 130/148 Rasvad(g) 33,7/48,8 Valgud(g) 31/58,1</p>
-----------------	---	---	--	--

* Infot allergeenide kohta võib küsida villmann@dussmann.ee

*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet

*Pakume PRIA piima ja puuvilja

*Hommikused piimasupid ja pudrud on 50% täisteratoodetest

*Toidu valmistamisel kasutame mahedaid täistera pastatooteid

*Menüü on koostatud sõimele ja keskmisele lasteaia vanuserühmale

*Kasutame täistera rukkijahust valmistatud pagaritoodete valikut

*joogivesi on saadaval rühmades

Värvide ja allergeenide tähendused menüüs-the meaning of the colors and allergis in the menu

Sealiha-pork	! laktoos
Loomaliha- beef	• gluteen
Kanaliha- chicken	# muna
Kala-fish	+ pähkel
Seguliha- meat mix	
Taimne-no meat	

